



Psicologia - Sport - Benessere.

Prof. Umbro Marcaccioli

Che tipo di relazione può esistere tra la Psicologia, lo Sport e il Benessere.

Io e il mio corpo miglioriamo di giorno in giorno

Io e il mio corpo miglioriamo di giorno in giorno.

Quando un atleta affronta una gara, non soltanto gareggia con tutto il suo corpo, ma partecipa anche con il suo spirito, con le sue motivazioni, con la sua voglia di divertirsi e di vincere.

Nello sport, il "Ben-Essere", ossia lo stare bene con se stessi, si raggiunge quando la partecipazione a una attività agonistica, o semplicemente sportiva, è globale e coinvolge armoniosamente sia il fisico sia lo spirito.

La Psicologia dello Sport, imparando anche dall'antico detto "una mente sana, in un corpo sano" (che bello sarebbe arrivare a mantenere questo stato di salute nel tempo), affronta i temi nodali dell'agonismo e dell'attività sportiva, nel suo massimo livello qualitativo, considerando sia la prestazione individuale sia quella di squadra.

Nei modi più svariati molte persone, d'altronde, seguono già questo principio: alcuni correndo, altri facendo passeggiate o andando in palestra, in bicicletta, a nuotare, o diversamente muovendosi in discoteca, nelle balere.

Essi sentono e percepiscono fisicamente il proprio corpo come espressione e liberazione di se stessi e ne traggono da tutto ciò un senso di benessere, di positività e non solo nel senso fisico, ma anche in quello dell'umore.

Io e il mio corpo miglioriamo di giorno in giorno

Io e il mio corpo miglioriamo di giorno in giorno.

Per la psicologia dello sport l'obiettivo da centrare è quello di migliorare la performance, intesa come miglioramento globale della qualità della vita. Tutti gli allenatori e gli atleti sanno che il livello di prestazione si migliora non solo ponendo attenzione a tecnica, tattica, preparazione fisica e alimentazione, ma anche ai periodi di alternanza sonno - veglia, alla qualità di utilizzo del tempo libero, all'attività sessuale, alle amicizie e anche a ciò che si pensa e a come lo si pensa.

Il principio di "nutrimento" è inteso non solo come acquisizione di cibo, acqua e aria, ma anche come formulazione dei pensieri, percezione delle emozioni e assimilazione degli stimoli esterni che ci circondano, come suoni, colori, forme, odori.

La filosofia dell'allenamento sportivo ormai si è allargata a tutte le componenti della qualità di vita, perché tutte entrano in gioco e contribuiscono a modellare il comportamento finale, che si può esprimere per un atleta nella prestazione agonista, come per uno studente nel superamento degli esami o per un professionista nella riuscita della sua "performance" lavorativa.

Considerando il gioco di squadra, affrontare il problema "dello spogliatoio" è di fondamentale importanza, altrimenti non sarebbe di squadra. L'unione coordinata e sincrona di tutti i giocatori è inevitabile per ottenere

il risultato richiesto: pensate nel calcio ad un giocatore che non effettua il fuorigioco nel tempo sincrono con gli altri compagni, che tormento per l'allenatore.

La psicologia dello sport osserva e analizza anche con attenzione le dinamiche psicologiche che si verificano nei gruppi di persone.

Per esempio, oltre a quello degli atleti, si può considerare anche un gruppo di persone come l'allenatore, il massaggiatore, il medico, il dirigente.

Quando i ruoli sono coordinati e in sincronia tra loro, la situazione esistente è sicuramente più forte, efficace e leggibile (per esempio la comprensione della posizione societaria, delle regole sportive e comportamentali a cui tutti devono attenersi, genitori dei giovani atleti compresi). Qui, lo stare bene assieme agli altri è ugualmente importante, come lo star bene con se stessi.

Io e il mio corpo miglioriamo di giorno in giorno

Io e il mio corpo miglioriamo di giorno in giorno.

Questa semplice frase, ripetuta più volte al giorno, per esempio a colazione, a pranzo e a cena, può forse sembrare strana, ma se ogni giorno, tutti i giorni, più volte al giorno, la ricordiamo come parola d'ordine, come motto di famiglia, ci può indurre, orientare, guidare in positivo anche nelle piccole scelte di tutti i giorni.

Per la psicologia dello sport, noi ci comportiamo nell'identica misura in cui ci percepiamo, in cui crediamo in noi stessi: darci come obiettivo anche un minimo miglioramento giornaliero, significa offrirci la possibilità di conquistare spazi ancora inesplorati; se proprio non dovesse funzionare, almeno abbiamo partecipato.

Il Barone De Coubertin, in fondo, non aveva tutti i torti.